

# **Perubahan Pengetahuan Tentang Jenis Makanan dan Cara Pengolahannya Pada Pengurus Lansia Perempuan *Post-menopause* di Panti Wreda Salib Putih, Kota Salatiga**

**Theresia Pratiwi Elingsetyo Sanubari <sup>1\*</sup>, Monika Rahardjo <sup>2</sup>, Thomas Kornelis Tae <sup>3</sup>**

<sup>1,3</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

<sup>2</sup>Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

<sup>1)</sup>pratiwi.elingsetyo@staff.uksw.edu

<sup>2)</sup>monika.raharjo@staff.uksw.edu

<sup>3)</sup>472014037@student.uksw.edu

## **Abstrak**

Kebiasaan makan dan pemilihan bahan makanan adalah faktor penting yang berpengaruh pada status kesehatan dan kemampuan fisik seseorang yang lanjut usia. Apabila usia meningkat jumlah dan frekuensi makan yang dikonsumsi akan menurun jika dibandingkan dengan golongan yang lebih muda. Tujuan Penelitian ini adalah untuk melihat perubahan pengetahuan tentang jenis makanan dan cara pengolahannya pada pengurus perempuan *post-menopause*. Metode Penelitian ini yaitu penelitian eksperimen dengan menggunakan *pre* dan *post test*, Pengambilan data awal mengenai frekuensi makan dari subjek dilakukan dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), dan memberikan edukasi terhadap pengurus lansia panti wreda dengan menggunakan pendekatan *positive deviance*. Edukasi diberikan kepada pengurus lansia karena dianggap lebih berwenang dalam mengatur semua kebutuhan makan untuk lansia *post-menopause*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengurus lansia mengalami perubahan pengetahuan dalam memilih makanan sehat untuk lansia *post-menopause*. Dilihat dari hasil edukasi yang dilakukan pada pengurus lansia *post-menopause*. Hasil skoring menunjukkan bahwa jawaban pengurus meningkat setelah pemberian edukasi. Pengurus lebih paham tentang memilih dan mengetahui apa saja makanan dan minuman yang baik dan pengolahan untuk lansia *post-menopause*. Hal ini dibuktikan dengan antusias respon pengurus lansia saat menjawab pertanyaan *post test* yang di berikan, dan aktif untuk bertanya.

**Kata Kunci :**FFQ, panti wreda, pengetahuan, *positive deviance*, *Post-menopause*

## **Abstract**

**Title:** *The Changing Knowledges About the Kind of Food and How to Process it of the Caretakers of Post-menopause Women in Nursing Home Salib Putih, Salatiga*

*The habit of eating food and choosing the food ingredients are the main factor of elderly healthy and physical ability. The increasing ages of people will affect the amount of food frequency. Old age will have small food frequency than young age. The aim of this study is to examine the changing of knowledge of post-menopause' elderly caretaker on the type food and the food processing. The research method is an experiment study using pre and post test, the initial data collection on the frequency of eating of the subject was done using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), and gave education to elderly nursing home administrators using a positive deviance approach. Education is given to elderly's women caretaker because they are considered more authoritative in regulating all food needs for post-menopausal elderly. The result of this study showed that the caretakers of post-menopause women have the changing of knowledge in electing healthy food. The post-menopause caretaker improved their understanding about healthy food and drink through given education. The changing of knowledge was showing from the upgrade scoring result from pre-post test. The observation during education provision also showed that the post-menopause caretaker active to give questions and responds.*

**Keywords:** *FFQ, Knowledges, nursing home, positive deviance, Post-menopause.*

